

Van Dash

DIT VINDEN DIËTISTEN VAN DE DIEET-TOP-10 VAN 2022



Mediterraan dieet

WAT IS HET?

Je eet zoals de mensen in mediterrane landen, zoals Spanje, Frankrijk, Griekenland en Italië. En dan niet de witte pasta's en pizza's, maar vooral vis, noten, fruit, groenten, peulvruchten (kikkererwten, bonen, linzen) en olijfolie.

PLUS- EN MINPUNTEN

Het is een flexibel eetpatroon dat goed te doen is bij verschillende levensstijlen. En je hoeft geen keukenprinses te zijn om de gerechten te kunnen maken. Minpuntje is dat producten soms van ver komen, zoals tomaten uit Zuid-Europa, wat niet gunstig is voor het milieu. Let er daarom op dat je zo veel mogelijk van Nederlandse afkomst eet.

Je hoeft geen keukenprinses te zijn om deze gerechten te kunnen maken

DIT DIEET STAAT IN DE TOP-10 OMDAT...

... het je veel gezondheidsvoordelen oplevert. Het stabiliseert je bloedsuikerspiegel en beschermt je tegen hart- en vaatziekten.

DIT VINDT DE DIËTIST ERVAN

Diëtist Cynthia Lichtenberg: "Een gevarieerd eetpatroon waar ik helemaal achter sta. Je krijgt veel gezonde vetten en vezels binnen en het is vooral plantaardig."

tot Keto

Wil je afvallen of je eetpatroon veranderen, maar weet je niet wat voor jou de beste manier is? Dit zijn de voordelen én de valkuilen van de 10 meest gevolgde diëten.

2

Flexitariër dieet

WAT IS HET?

Op het menu staan vooral vegetarische producten, zoals bonen, erwten, eieren, groenten, fruit, volkorengranen, zuivel en specerijen, die je soms aanvult met een mager stukje vlees of vis.

EEN ABSOLUUT PLUSPUNT IS DAT JE LANGER VERZADIGD BENT

PLUS- EN MINPUNTEN

Het is geen uitgestippeld dieetplan waarin wordt aangegeven hoeveel je mag eten. Dit kan zowel een pluspunt als een minpunt zijn. Als je niet precies weet hoeveel je mag eten om af te vallen, val je misschien niet (of juist te snel) af. Een absoluut pluspunt is dat je langer verzadigd bent, dankzij de vele vezels die je binnenkrijgt.

DIT DIEET STAAT IN DE TOP-10 OMDAT...

... er steeds meer vegetariërs, veganisten én flexitariërs zijn.

DIT VINDT DE DIËTIST ERVAN

Diëtist Janiek Vreeken: "Hier sta ik helemaal achter, omdat is gebleken dat te veel rood of bewerkt vlees het risico op hart- en vaatziekten en verschillende vormen van kanker kan verhogen. Let wel: wil je minimaal drie dagen per week vegetarisch eten? Dan heb je misschien voedingssupplementen nodig, zoals vitamine B12 en omega 3-vetzuren."

3

DASH

WAT IS HET?

DASH staat voor Dietary Approaches to Stop Hypertension en de nadruk ligt op het verlagen van je bloeddruk en het risico op hart- en vaatziekten en diabetes type 2. Je eet vooral groenten(sap), fruit, volkorenproducten, noten, zaden, peulvruchten en magere zuivel, vlees, gevogelte en vis. Rood vlees en suikerrijke snacks vallen buiten het menu. En niet onbelangrijk: je eet zo zoutloos (natriumarm) mogelijk. Ook je leef-, beweeg- en slaappatroon krik je op naar een gezond level.

PLUS- EN MINPUNTEN

Aan dit dieet zitten heel wat gezondheidsvoordelen, zoals het verlagen van je bloeddruk, gewicht, bloedsuikerspiegel en het ongezonde LDL-cholesterol. Maar juich niet te vroeg, want je hebt een sterke wilskracht nodig om op alle fronten je leefgewoontes te verbeteren.

DIT DIEET STAAT IN DE TOP-10 OMDAT...

... het in de VS is uitgeroepen tot beste dieet.

DIT VINDT DE DIËTIST ERVAN

Jolien Plaete, diëtist en gezondheids-wetenschapper bij Gezond Leven vzw: "DASH is geen crashdieet, maar een wetenschappelijk onderbouwd advies voor een gezond voedingspatroon dat groenten, fruit, volle granen, noten en peulvruchten centraal zet. En dat juich ik toe."

4

Intermittent fasting

WAT IS HET?

Bij dit dieet eet je langere tijd niet en zijn in die periode alleen water, zwarte koffie en thee toegestaan. De 2 bekendste varianten zijn de 5:2-methode (5 dagen wel eten en 2 dagen niet eten) en de 16:8-methode, waarbij je 16 uur niet eet en gedurende 8 uur wel.

PLUS- EN MINPUNTEN

Op korte termijn kan vasten je bloedsuikerspiegel verbeteren, wat gunstig is voor je gezondheid. Wat het op lange termijn doet, is nog onbekend. En denk niet dat je buiten het vasten om alles kunt eten, want dan ga je voorbij aan de gezondheidsvoordelen die het vasten biedt.

DIT DIEET STAAT IN DE TOP-10 OMDAT...

... je lichaam tijdens het vasten de kans krijgt om extra herstelwerkzaamheden te doen, zoals het afvoeren van afvalstoffen en vernieuwen van lichaamscellen.

DIT VINDT DE DIËTIST ERVAN

Diëtist Cynthia Lichtenberg: "Het ontbijt wordt hierbij vaak overgeslagen, terwijl ik een voorstander ben van goed ontbijten. De energieverbranding van voedsel is 's ochtends op z'n allerbest en neemt gedurende de dag af. Daarom adviseer ik: ontbijt stevig, lunch vier à vijf uur later en eet na acht uur 's avonds niet meer."

>



LASTIG: GOOI ALLE EETREGELS OVERBOORD EN VERTROUW BLIND OP DE SIGNALLEN VAN JE LICHAAM

5



Brein Body dieet

WAT IS HET?

Dit is hét eetpatroon voor je brein en daardoor ook voor de slanke lijn. Want als de connectie tussen je hersenen en je lichaam niet gezond is, ontstaan er mentale en fysieke klachten en kom je aan. Op het boodschappenlijstje staan bijvoorbeeld: donkere bladgroenten, noten, vis, banaan, aardappelen en yoghurt. Vooral geen suikers, bewerkte voedingsmiddelen, granen en cafeïne.

PLUS- EN MINPUNTEN

Met het boek *Brein body dieet* reset je je brein in 40 dagen. Gevolg? Je wordt gezonder, gelukkiger, energiekeker én slanker. Alleen maar pluspunten dus!

DIT DIEET STAAT IN DE TOP-10 OMDAT...

... we steeds meer de relatie leggen tussen onze gezondheid en onze hersenen.

Als de connectie tussen je hersenen en je lichaam niet gezond is, ontstaan er mentale en fysieke klachten

DIT VINDT DE DIËTIST ERVAN

Vrouwengezondheidsexpert dr. Sara

Gottfried: "Een slechte weerstand, stress en chronische klachten beginnen in je brein, omdat dat jouw lichaam aanstuurt. Met de juiste voeding en leefstijl kun je de conditie van je hersenen verbeteren."

6

Intuïtief eten

WAT IS HET?

Hierbij luister je naar de signalen van je lichaam: gevoelens, gedachten en gezondheid. Je eet niet omdat het etenstijd is, maar omdat je hongerig of knorrig bent of voor je plezier.

PLUS- EN MINPUNTEN

Je laat alle strenge regels rondom eten los – wat mag ik wel of niet eten. Hierdoor ben je veel minder met eten bezig, wat rust geeft in je hoofd. Dit is ook een nadeel, want in het begin kan het lastig zijn om alle eetregels overboord te gooien en blind op de signalen van je lichaam te vertrouwen. Kanttekening: bij bepaalde vormen van autisme, chronische stress en obesitas ervaar je de signalen van je lichaam niet of minder goed. Andere voordelen: het verbetert je suikerspiegel, cholesterol, lichaamsbeeld en zelfvertrouwen.

DIT DIEET STAAT IN DE TOP-10 OMDAT...

... het de tegenhanger is van alle strenge diëten.

DIT VINDT DE DIËTIST ERVAN

Diëtist Loes Brems: "Ik ben voor. Je leert te luisteren naar de signalen van je lichaam qua voeding, maar ook op alle andere gebieden in je leven. Zoals bewegen omdat je er zin in hebt en niet omdat het moet."

7

Weight Watchers

WAT IS HET?

Alles wat je eet en drinkt, staat voor een bepaalde hoeveelheid PersonalPoints. Hoe gezonder je eet, hoe minder snel je PersonalPoints opraken.

PLUS- EN MINPUNTEN

Door de punten van voeding te tellen, vergroot je je kennis over gezonde voeding. En het dagbudget aan PersonalPoints wordt speciaal afgestemd op jouw afvaldoel. Ook is er volop voedingsadvies en begeleiding via een app en online. Maar... je betaalt wel lidmaatschap.

DIT DIEET STAAT IN DE TOP-10 OMDAT...

... je alles mag eten en drinken, zolang je niet over je dagtotaal heen gaat. Dus een wijntje is mogelijk.

DIT VINDT DE DIËTIST ERVAN

Diëtist Cynthia Lichtenberg: "Het concept vind ik goed, want door meer calorieën te verbranden dan je binnenkrijgt, val je over het algemeen af. Maar let op, er zijn ook andere dingen die van invloed zijn, zoals eventueel gebruik van medicatie, het hebben van een onderliggende ziekte, stress en bijvoorbeeld je slaappatroon. Hier houden de punten geen rekening mee."

VERGROOT JE KENNIS OVER GEZONDE VOEDING EN BEWEGING



8

Alkalisch dieet

WAT IS HET?

Bij dit eetpatroon gaat het niet om hoe iets smaakt, maar wat het effect op je lichaam is na vertering. Een citroen smaakt zuur, maar werkt base-vormend (alkaliserend), wat zorgt voor een gezond lichaam.

PLUS- EN MINPUNTEN

Een voordeel is dat je eetpatroon verbetert door meer groenten en fruit te eten en minder bewerkte voeding. Gevolg? Je krijgt minder calorieën binnen, waardoor je overtollige kilo's kunt kwijtraken. Nadeel is de valkuil dat je doorslaat in wat wel en niet zuurvormend is. Zorg er dus voor dat je avondmaaltijd voor twee derde uit groenten bestaat en vul de rest aan met vlees, vis, rijst, aardappelen of peulvruchten.

NADEEL: DE VALKUIL DAT JE DOORSLAAT

DIT DIEET STAAT IN DE TOP-10 OMDAT...

... ons westerse eetpatroon verzurend werkt en dat allerlei chronische ziekten kan veroorzaken.

DIT VINDT DE DIËTIST ERVAN

Gewichtsconsulent Carlo Kool: "Dit dieet past binnen de richtlijnen van gezonde voeding, dus in dat opzicht sta ik erachter. Maar blijf wel logisch nadenken, want een keer per week vis en peulvruchten eten is gezond, ook al hebben ze een verzurend effect."

9

Keto

WAT IS HET?

Het is een extreme vorm van koolhydraatarm eten, waarbij je dagelijks maximaal 50 gram koolhydraten eet in plaats van de 200 tot 350 gram fysieke koolhydraatbehoefte per dag. Gevolg? Je lichaam schakelt over van een glucoseverbranding naar een vetzuurverbranding, waarbij ketonen vrijkomen als alternatieve energiebron.

De eerste paar kilo ben je snel kwijt, maar dat is vooral vocht

PLUS- EN MINPUNTEN

De eerste paar kilo ben je snel kwijt (pluspunt). Dit is echter vooral vocht en geen lichaamsvet (minpunt). Dat komt doordat je minder koolhydraten binnenkrijgt en koolhydraten vocht vasthouden.

DIT DIEET STAAT IN DE TOP-10 OMDAT...

... eerder vetten de boosdoener waren voor overgewicht, nu zijn dat koolhydraten.

DIT VINDT DE DIËTIST ERVAN

Diëtist Janiek Vreeken: "Ik ben geen voorstander van dit dieet, omdat een extreme verandering in je eetpatroon moeilijk vol te houden is. Bovendien heb je meer kans op een verhoogd cholesterol, leververvetting, nierstenen en voedingsstoffentekorten omdat je weinig groenten en fruit eet."

10

Paleo

WAT IS HET?

Op het menu staan veel groenten en fruit, noten, zaden, vis, eieren, natuurlijke oliën en vlees van grazende dieren, zoals koeien en schapen. Zo aten onze verre voorouders, waar dit oerdieet op gebaseerd is.

PLUS- EN MINPUNTEN

Met dit oerdieet krijg je al gauw te veel vetten binnen. En het verbiedt granen en aardappelen, die een belangrijke energiebron vormen en bovendien vol nuttige voedingsstoffen zitten, zoals vezels, eiwitten en mineralen. Pluspunt: je eet vooral onbewerkt, zoals onze voorouders deden.

DIT DIEET STAAT IN DE TOP-10 OMDAT...

... het een tegenbeweging is van alle fastfood en snacks.

DIT VINDT DE DIËTIST ERVAN

Jolien Plaete, diëtist en gezondheids-wetenschapper bij Gezond Leven vzw:

"Op diverse paleowebsites staat dat dit dieet een ander mens van je maakt. Onderzoekers zijn het daar lang niet altijd mee eens. En dat snap ik, want als je eet zoals onze verre voorouders deden, krijg je te veel vlees en te weinig volle granen binnen. Het zorgt ook voor te veel vetten en te weinig koolhydraten en calcium."